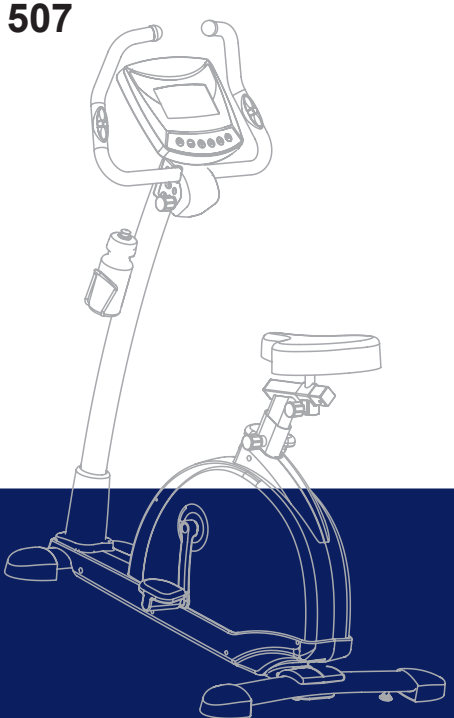
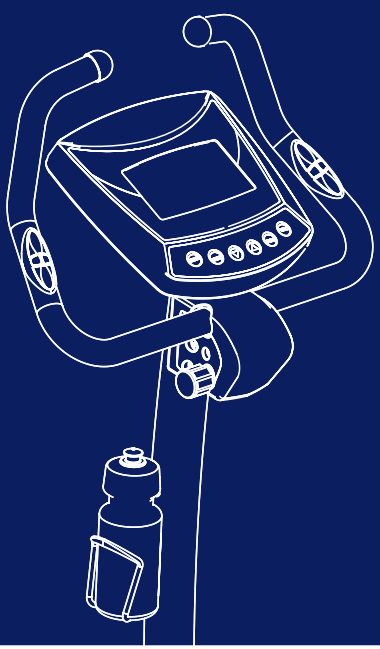
HORIZON
FITNESS

Focus 507



Vélo d'appartement
Manuel d'utilisation



Sommaire

Consignes de sécurité 2
Démarrer / Alimentation 5
Déplacement / Position du pied 6
Connaître le vélo d'appartement 7
Démarrage rapide 8
Programmation 9
Affichage 10
Profil des programmes 11
Utiliser le programme HRC 13
Utiliser le programme fit test 14
Utiliser le programme step test 15
Utiliser le programme Puissance 16
Utiliser les programmes personnalisés 17
Contrôler son rythme cardiaque 18
Zone de rythme cardiaque cible 19
Résolution des problèmes de rythme cardiaque 20
Questions fréquemment posées 22
Consignes sur les exercices 23
Maintenance simple 24
Développement d'un programme fitness 26
L'importance de l'échauffement et du refroidissement 26
Atteindre les objectifs fitness 27
Fiche de suivi hebdomadaire 28
Fiche mensuelle de suivi 29
Garantie d'utilisation à domicile 30

⚠ Attention

Veuillez lire toutes les précautions et instructions de ce manuel avant d'utiliser l'appareil. Conservez ce manuel pour toute référence ultérieure.

Consignes de sécurité

Conservez ces instructions

Lorsque vous utilisez un produit électrique, vous devez toujours prendre des précautions de base. Veuillez lire ces instructions avant d'utiliser l'appareil.

Attention !

Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de décharge électrique ou de dommages corporels :
. Utilisez cet appareil dans le but pour lequel il a été conçu comme décrit dans ce manuel d'utilisation.
N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
. Ne jetez et n'insérez jamais d'objets dans les orifices.
. Ne retirez pas les couvercles latéraux du vélo d'appartement.
. N'utilisez jamais ce vélo d'appartement si son câble d'alimentation ou sa prise électrique est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est endommagé ou en cas d'immersion dans l'eau.
. Eloignez le câble d'alimentation de toute surface chauffée.
. N'utilisez pas l'appareil en plein air.
. N'utilisez que le câble d'alimentation fourni avec votre vélo d'appartement Horizon Fitness.
. Ne placez jamais le câble d'alimentation sous un tapis. Ne placez jamais un objet sur le cordon d'alimentation susceptible de le pincer ou de l'endommager.
. Débranchez votre vélo d'appartement Horizon Fitness avant de le déplacer.

Autres consignes de sécurité concernant votre vélo d'appartement Horizon Fitness

Attention !

. Si vous ressentez des douleurs pulmonaires, des nausées, des vertiges ou des problèmes respiratoires, arrêtez immédiatement les exercices et consultez votre médecin avant de continuer.
. Ne tournez pas les pédales à la main.
. Ne portez pas de vêtements susceptibles de s'accrocher aux pièces du vélo d'appartement.
. Assurez-vous que les poignées sont sécurisées avant chaque utilisation.
. Lisez le manuel d'utilisation avant d'utiliser le vélo d'appartement.
. Conservez un rythme auquel vous vous sentez à l'aise. Ne « sprintez » pas à plus de 80 tours/min.
. Pour conserver l'équilibre, nous vous recommandons de placer une grip sur les poignées lorsque vous utilisez, vous montez ou vous démontez l'appareil.

Utilisation

Il est essentiel que vous n'utilisiez votre vélo d'appartement qu'en intérieur, dans une salle fraîche. Si votre vélo d'appartement a été exposé à de basses températures ou à une forte humidité, nous vous recommandons fortement de réchauffer le vélo d'appartement à température ambiante avant la première utilisation. Dans le cas contraire, des problèmes électriques sont possibles.

Enfants

. Eloignez les enfants du vélo d'appartement.
. Lorsque vous utilisez le vélo d'appartement, les enfants en bas âge et les animaux doivent être tenus éloignés à plus de 3 mètres.

Nettoyage

. Nettoyez l'appareil à l'aide de savon et d'un tissu légèrement humide. N'utilisez jamais de solvants.

Félicitations ! Vous avez bien fait de choisir le vélo d'appartement Horizon Fitness

Vous avez pris une décision importante pour développer et appliquer un programme d'entraînement ! Votre vélo d'appartement Horizon Fitness est un outil extrêmement efficace pour atteindre vos objectifs fitness personnels. L'utilisation régulière du vélo d'appartement Horizon Fitness peut améliorer votre qualité de vie de nombreuses manières.

Voici un certain nombre d'exemples d'avantages pour la santé de l'exercice aérobic.
. Perte de poids.
. Un cœur en meilleure santé.
. Amélioration du tonus musculaire.
. Augmentation du niveau énergétique quotidien.
. Réduction du stress.
. Lutte contre l'anxiété et la dépression.
. Amélioration de l'image de soi.

Pour bénéficier de ces avantages, l'essentiel est de développer une habitude sportive. Votre nouveau vélo d'appartement Horizon Fitness vous aidera à éliminer les obstacles qui vous empêchent de prendre le temps de faire de l'exercice. Les conditions climatiques ou la nuit n'interféreront plus dans votre envie de faire du sport grâce au vélo d'appartement Horizon Fitness que vous utiliserez confortablement chez vous. Ce manuel vous propose les informations basiques d'utilisation de votre nouvel appareil. Une connaissance détaillée de votre nouveau vélo d'appartement Horizon Fitness vous aidera à atteindre vos objectifs pour un mode de vie sain.

Attention : Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez toujours votre médecin. Si vous ressentez des douleurs pulmonaires, des nausées, des vertiges ou des problèmes respiratoires, arrêtez immédiatement les exercices et consultez votre médecin avant de continuer. Important : Veuillez lire ce manuel avant toute utilisation!

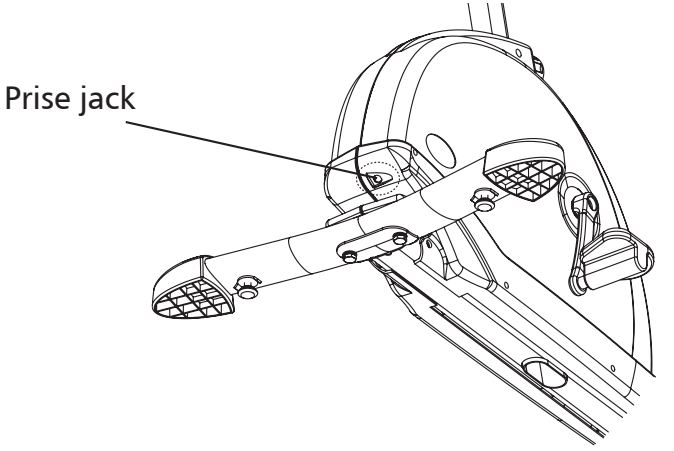
Montage

Attention ! Plusieurs étapes du processus de montage du vélo d'appartement Horizon Fitness requièrent une attention particulière. Il est très important que vous respectiez les instructions de montage et que vous vous assuriez que les pièces sont solidement fixées. Si vous ne respectez pas strictement les instructions de montage, il est possible que certaines pièces du cadre ne soient pas bien serrées ce qui peut entraîner des nuisances sonores et une utilisation inconfortable. Pour éviter tout dommage à votre vélo d'appartement, consultez les consignes de montage et appliquez les mesures correctives nécessaires.

Démarrer

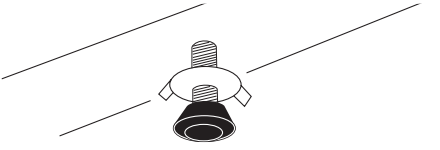
Alimentation

Votre vélo d'appartement Focus 507 fonctionne par une alimentation électrique. L'alimentation doit être branchée à la prise jack située à l'avant de l'appareil à proximité du tube avant.

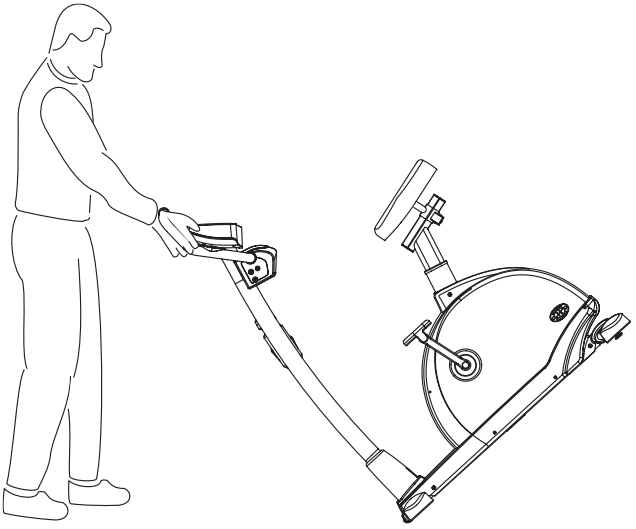


Réglage du niveau

Le vélo d'appartement doit être placé à niveau pour une utilisation optimale. Une fois que avez placé le vélo d'appartement à l'endroit où vous souhaitez l'utiliser, montez ou descendez les niveaux situés à l'extérieur de chaque levier de pédale. Lorsque le vélo d'appartement est à niveau, verrouillez les niveaux en serrant les écrous au cadre.

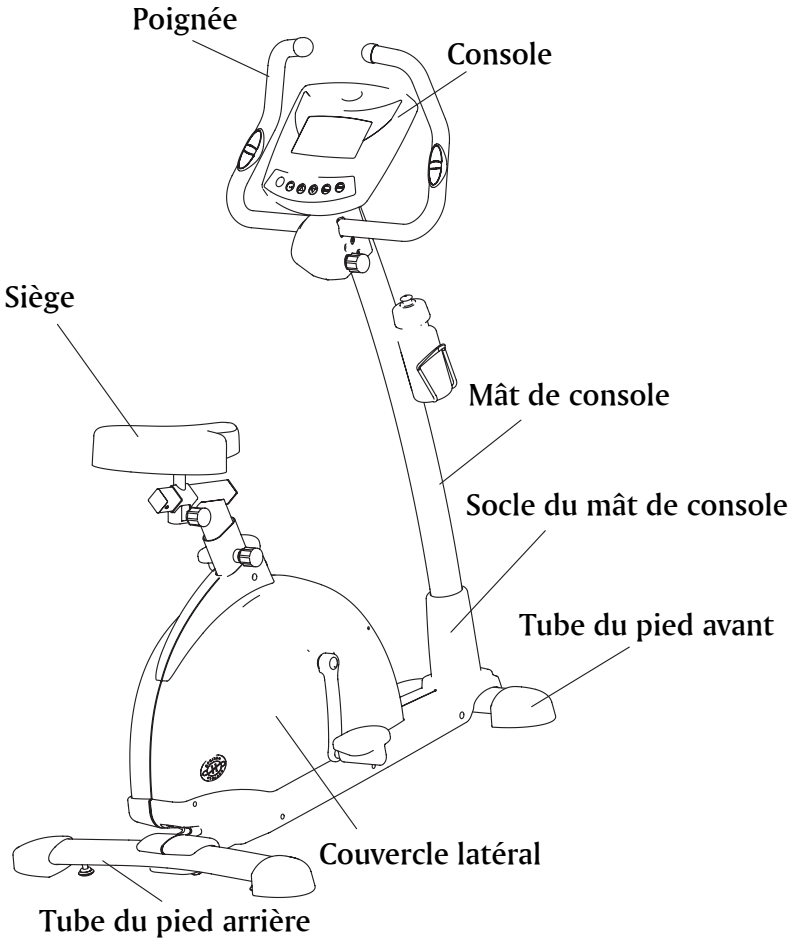


Déplacement
Votre vélo d'appartement Horizon Fitness dispose de roulettes de transport situées à l'avant du cadre. Pour le déplacer, saisissez les deux poignées. Tirez doucement l'appareil vers vous et vers le bas de manière à ce que le tube arrière se soulève. Lorsque le poids de l'appareil est situé sur les routes de transport avant, faites rouler doucement l'appareil à l'endroit désiré.



Attention !
Votre vélo d'appartement est solide et lourd. Il peut peser jusqu'à 45 kilos ! Soyez vigilant lors du transport et faites-vous aider si nécessaire.

Connaître le vélo d'appartement



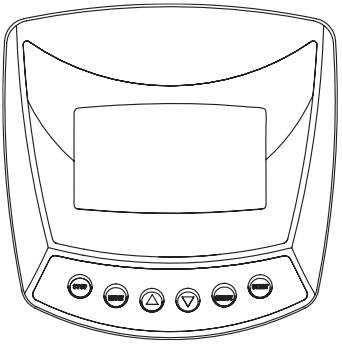
Démarrage rapide

Votre vélo d'appartement est alimenté à l'aide d'un adaptateur.

1. Asseyez-vous sur le siège et placez vos pieds sur les pédales. Réglez les attaches de pédale.
2. Appuyez sur le bouton Start pour commencer les exercices.
Réglez la minuterie pour les exercices choisis.
Appuyez sur le bouton Reset pour effacer toutes les données existantes.
Pour réaliser un décompte à partir de zéro, il vous suffit de commencer à pédaler.
Note : si vous arrêtez de pédaler, vos données seront conservées même si la console s'éteint après un certain temps sauf si vous appuyez sur le bouton Reset.

Réglez l'horloge sur une certaine durée.
Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour déterminer la durée souhaitée.
Relâchez le bouton pour démarrer le décompte.

3. Commencez à pédaler. Augmentez graduellement votre rythme pour atteindre votre rythme cardiaque cible ou votre niveau d'effort ressenti. Attention : Evitez de dépasser 140 tours/min sur cet appareil. Vous pouvez régler la résistance de pédalage en appuyant sur les boutons + ou - (de #25 pour le plus simple à #400 pour le plus dur. Chaque clic + ou – correspond à une augmentation ou à une réduction de 5w).

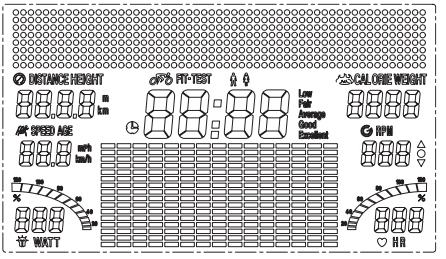


Programmation

Démarrer la séance
Appuyez sur le bouton Start pour commencer les exercices.

Terminer la séance
Rappelez-vous que vous devez ralentir graduellement votre rythme avant d'arrêter. Lorsque que vous avez terminé votre séance, la console émet plusieurs bips.

Affichage



Level
Vous montre votre exercice

RPM (puissance)
Vous montre la vitesse rotative par minute

Time (temps)
Indiqué en minutes:secondes. Permet de connaître le temps restant ou le temps réalisé durant votre séance.

Distance
Indiquée en miles ou en kilomètres. Permet de connaître la distance accumulée durant votre séance.

Speed (vitesse)
Indiquée en miles ou en kilomètres / heure.

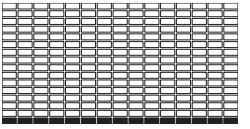
Calories
Indique le nombre total de calories brûlées durant la séance.

HR (rythme cardiaque)
Indiqué en pulsations par minute. Utilisé pour contrôler votre rythme cardiaque durant la séance (affiché par un contact avec les deux grips. Les pulsations ne sont visibles que sur l'écran de pulsations).

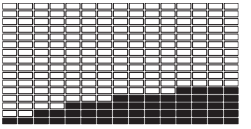
Watt (puissance)
Mesure votre dépense d'énergie. Vous pouvez utiliser cette fonction pour évaluer et quantifier votre progression fitness dans le temps.

Profil des programmes

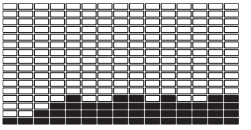
Contrôle de la puissance
Entraînez-vous à un niveau d'effort déterminé. Plus vous augmentez le nombre de tours/min, votre résistance diminue. Plus vous diminuez le nombre de tours/min, votre résistance augmente.



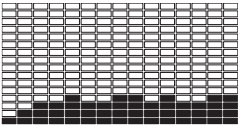
Intervalle
Permet d'améliorer votre puissance, votre vitesse et votre endurance en augmentant et en réduisant les niveaux de résistance au cours de la séance pour solliciter votre cœur et vos muscles.



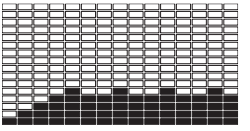
Route
Maintient le poids en augmentant et en réduisant graduellement le niveau de résistance pour augmenter et réduire graduellement votre rythme cardiaque.



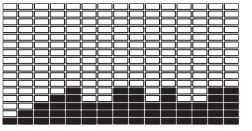
Perte du poids
Permet de perdre du poids en augmentant et en réduisant le niveau de résistance tout en vous maintenant dans votre zone de brûlage de graisse.



Colline
Améliore les capacités cardiaques et pulmonaires par des exercices continus.

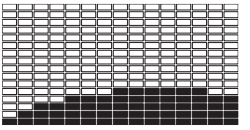


Montagne
Améliore les performances et le tonus en augmentant le niveau de résistance à des niveaux élevés pour simuler les terrains extérieurs les plus difficiles.



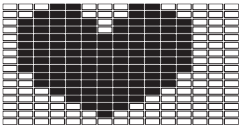
After Burner

Permet de perdre du poids en augmentant et en réduisant le niveau de résistance tout en vous maintenant dans la zone de brûlage de graisse.



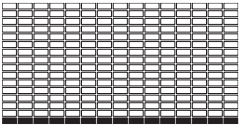
Rythme cardiaque 1.2

Permet de perdre du poids en maintenant une niveau d'exercice optimum pour brûler la graisse tout en ajustant la résistance pour vous maintenir dans votre zone de rythme cardiaque cible.



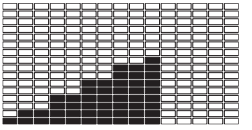
Fit Test

Permet de tester votre niveau actuel de fitness physique. A la fin du programme, cette option vous apporte des informations sur votre niveau de fitness vous permettant de contrôler votre progression.



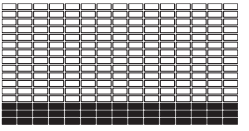
Step Test

Description brève du Step Test. Permet d'améliorer votre endurance tout en augmentant votre puissance. La durée de la séance est de 30 minutes.



Personnalisé 1.2.3

Séance personnalisée, durée par défaut de 15 minutes.



Utiliser le programme HRC

Lorsque vous sélectionnez le programme HRC rapide, votre rythme cardiaque cible se met à clignoter au bout de 5 secondes dans la fenêtre Rythme Cardiaque. Grâce au tableau de la page 19, vous pouvez déterminer votre rythme cardiaque cible. Votre rythme cardiaque cible doit être fixé à un niveau auquel vous pouvez réaliser la majorité des exercices. Pour régler le rythme cardiaque cible, appuyez sur les boutons plus + ou moins -.

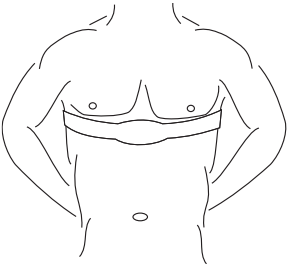
Une fois que vous avez choisi votre rythme cardiaque cible, attendez 5 secondes. La durée se met alors à clignoter dans la fenêtre Time. Appuyez sur les boutons + ou – pour régler la durée. Lorsque vous avez sélectionné la durée, appuyez sur le bouton Start et commencez votre séance.

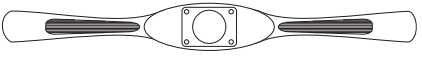
Le programme 'Zone THR' propose une période d'échauffement de 5 minutes afin de parvenir à la 'zone de rythme cardiaque cible'.

Après la période d'échauffement de 5 minutes, le niveau de résistance augmente graduellement pour permettre à l'utilisateur de parvenir à la 'zone de rythme cardiaque cible'.

Les 5 dernières minutes du programme entament une période de refroidissement. Le programme réduit alors graduellement le niveau de résistance afin de permettre à l'utilisateur de se refroidir progressivement.

Note : Le transmetteur pectoral est nécessaire pour utiliser le programme HRC. Placement du transmetteur et humidification des électrodes





Utiliser le programme fit test

Votre programme fit test est conçu pour vous aider à tester votre niveau actuel de fitness physique. Lorsque le programme est terminé, l'appareil vous propose des informations sur votre niveau de fitness vous permettant de contrôler votre progression. Pour utiliser le programme fit test, veuillez suivre ces instructions :

1) Choisissez le programme Fit Test à l'aide des touches – ou + puis appuyez sur Select.

2) Utilisez les touches – ou + pour choisir la puissance souhaitée. La puissance par défaut est de 100W (l'appareil propose une fourchette de 25 à 400 W). Appuyez ensuite sur la touche Select pour confirmer la puissance

3) Utilisez les touches – ou + pour sélectionner votre sexe. Appuyez ensuite sur la touche Select pour confirmer.

4) Utilisez les touches – ou + pour choisir votre âge. L'âge par défaut est de 30 ans (l'appareil propose une fourchette de 20 à 70 ans). Appuyez ensuite sur la touche Select pour confirmer votre âge.

5) Utilisez les touches – ou + pour régler la durée souhaitée. L'heure par défaut est réglée à 10 minutes (l'appareil propose une fourchette de 5 à 15 minutes). Pour un Fit Test optimum, la durée recommandée est de 10 minutes. Appuyez ensuite sur la touche Select pour confirmer le réglage de la durée.

6) Utilisez les touches – ou + pour choisir votre poids. Le poids par défaut est de 68k / 150 livres (l'appareil propose une fourchette de 20 à 150 kg / 50 à 400 livres). Appuyez ensuite sur la touche Select pour confirmer le réglage du poids.

7) Appuyez sur la touche Start pour démarrer le programme Fit Test.

8) Lorsque le Programme Fit Test est terminé, l'écran affiche les informations concernant votre niveau de fitness physique (qui peut être très faible, faible, moyen, bon ou excellent).

9) Rappel : Vous ne pouvez pas régler le Niveau de Résistance lorsque vous utilisez le programme Fit Test.

Utiliser le programme step test

Utiliser le programme step test

1. Choisissez le programme Step Test à l'aide des touches – ou + puis appuyez sur Select.

2. Utilisez les touches – ou + pour choisir le réglage Puissance souhaité. Le réglage par défaut est fixé à 100W (l'appareil propose une fourchette de 24 à 400 W). Appuyez ensuite sur la touche Select pour confirmer le réglage.

3. Utilisez les touches – ou + pour sélectionner votre poids. Le poids par défaut est de 68 kg / 150 livres (l'appareil propose une fourchette de 20/150 kg – 50/400 livres).

4. Appuyez ensuite sur la touche Start pour démarrer le Step Test.

La durée par défaut est de 30 minutes. Interrompez l'exercice si vous ne vous sentez pas bien. Essayez d'améliorer votre endurance lors de la prochaine séance. Vous obtiendrez alors des informations sur votre performance.

Utiliser le programme Puissance

Votre Programme Puissance est conçu pour vous permettre de réaliser des séances à un niveau d'effort déterminé. Le niveau de résistance augmente ou diminue selon le nombre de tours/min afin d'atteindre la puissance souhaitée. Pour utiliser le Programme Puissance, veuillez suivre ces instructions :

1) Choisissez le programme Contrôle « Watts Control » à l'aide des touches – ou +, puis appuyez sur Select.

2) Utilisez les touches – ou + pour déterminer la puissance. La puissance par défaut est de 100W (l'appareil propose une fourchette de 25 à 400 W). Appuyez ensuite sur la touche Select pour confirmer la puissance.

3) Utilisez les touches – ou + pour sélectionner la durée souhaitée. La durée par défaut est fixée à 0 minutes (l'appareil propose une fourchette de 0 à 99 minutes). Appuyez ensuite sur la touche Select pour confirmer la durée.

4) Utilisez les touches – ou + pour sélectionner votre poids. Le poids par défaut est de 68k / 150 livres (l'appareil propose une fourchette de 20 à 150 kg / 50 à 400 livres). Appuyez ensuite sur la touche Select pour confirmer votre poids.

5) Appuyez sur la touche Start pour démarrer le programme Puissance.

Utiliser les programmes personnalisés

Votre Programme Personnalisé est conçu pour vous permettre de créer vos propres programmes. Vous pouvez enregistrer les paramètres de vos programmes pour des séances ultérieures. Pour utiliser le Programme Personnalisé, suivez ces instructions :

1) Lorsque le Programme Personnalisé a été sélectionné, appuyez sur Select.

2) Choisissez la durée souhaitée à l'aide des touches + ou - et appuyez sur Select.

3) Choisissez la puissance souhaitée à l'aide des touches + ou – et appuyez sur Select. Vous devez ensuite sélectionner une puissance pour les 15 segments en appuyant sur Select après chaque segment.

4) Lorsque les 15 segments ont été sélectionnés, vous devez indiquer votre poids. Choisissez votre poids à l'aide des touches – ou +. Le poids par défaut est de 68k / 150 livres (l'appareil propose une fourchette de 20 à 150 kg / 50 à 400 livres). Appuyez ensuite sur la touche Select pour confirmer votre poids.

5) Vous devez ensuite indiquer votre nom. Choisissez les lettre à l'aide des touches + ou – et appuyez sur Select. Lorsque vous avez sélectionné votre nom (qui ne doit pas dépasser 9 lettres), appuyez sur Stop pour démarrer le programme. A ce stade, le programme est gardé en mémoire. Vous pourrez alors l'utiliser pour vos futures séances.

6) Pour réinitialiser les informations du programme et les supprimer de la mémoire, appuyez sur le bouton Select et maintenez-le enfoncé durant 5 secondes lorsque vous avez sélectionné le Programme Personnalisé dans le menu Démarrer.

7) Lorsque vous utilisez le programme sauvegardé dans le Programme Personnalisé, vous pouvez régler la puissance. Tous les changements seront enregistrés.

Contrôler son rythme cardiaque

Informations

Votre vélo d'appartement Horizon Fitness propose deux options de rythme cardiaque. Vous pouvez choisir d'utiliser les poignées de rythme cardiaque ou le transmetteur pectoral pour garder les mains libres.

Poignée rythme cardiaque
Placez la paume de vos mains directement sur les poignées rythme cardiaque. Les deux mains doivent saisir les barres pour que votre rythme cardiaque soit enregistré. Lorsque vous saisissez les poignées, ne serrez pas trop fort afin d'éviter d'augmenter votre pression sanguine. Essayez de maintenir une pression modérée tout en tenant les poignées de rythme cardiaque. Nous vous recommandons de ne tenir les poignées que le temps nécessaire pour consulter votre rythme cardiaque sur la console. Des informations erronées sont possibles si vous ne tenez pas normalement les poignées.

Transmetteur pectoral
Avant placer le transmetteur pectoral sur votre poitrine, humidifiez les deux électrodes en caoutchouc avec de l'eau. Centrez la sangle juste sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement sur le sternum. Le logo Horizon Fitness doit être centré. Note : La sangle doit être bien serrée et correctement placée pour que les informations obtenues soient précises et cohérentes. Si la sangle est trop lâche ou mal placée, les informations de votre rythme cardiaque risquent d'être erronées ou incohérentes.
Si vous avez des problèmes avec la fonction rythme cardiaque, veuillez consulter les pages 20 & 21 de la section Résolution des problèmes.

Attention !
La fonction rythme cardiaque n'est pas un appareil médical. Différents facteurs peuvent affecter la précision des informations sur votre rythme cardiaque. Les informations sur le rythme cardiaque ne constituent qu'une aide aux exercices.

Zone de rythme cardiaque cible

Votre 'Zone de rythme cardiaque cible' est un pourcentage de votre rythme cardiaque maximum. Les Zones Cibles varient selon les personnes, l'âge, la condition physique et les objectifs de fitness. La American Heart Association recommande une 'Zone de rythme cardiaque cible' de 60 à 75% de votre rythme cardiaque maximum. Cf. tableau ci-dessous pour plus d'informations. Exemple d'un utilisateur de 42 ans : l'âge est indiqué en bas du tableau (environ 40 ans), suivez la colonne sur la barre de zone cible. Résultat : 60% du rythme cardiaque maximum = 108 pulsations par minute, 75% du rythme cardiaque maximum = 135 pulsations par minute.

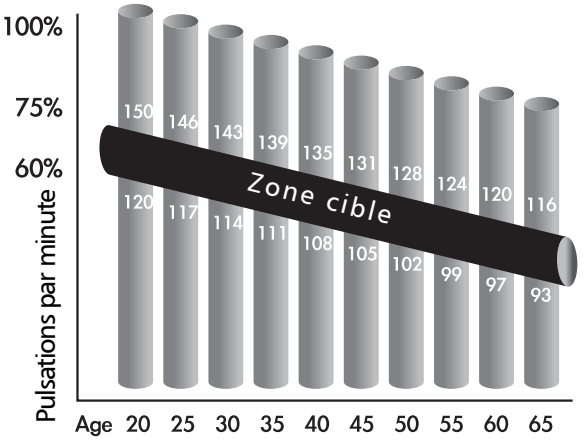


Tableau de rythme cardiaque

Résolution des problèmes de rythme cardiaque

Votre vélo d'appartement Horizon Fitness est conçu pour être fiable et sans entretien. Toutefois, si vous rencontrez des problèmes avec votre vélo d'appartement, veuillez consulter le guide de résolution des problèmes ci-dessous.

Problème : La console n'affiche aucune information.
Solution : Retirez la console et vérifiez que le câble de la console est connecté correctement en vous assurant qu'il est bien inséré.

Problème : Le vélo d'appartement grince.
Solution : Dévissez tous les écrous fixés durant le processus d'assemblage, graissez les vis et resserrez les écrous.

Problème : Les niveaux de résistance semblent être incorrects, ils semblent trop durs ou trop simples.
Solution : Réinitialisez la console et réinitialisez la résistance à sa position par défaut. Redémarrez la console et réessayer les niveaux de résistance.

Résolution des problèmes liés au rythme cardiaque

Problème : L'écran n'affiche aucune information sur le rythme cardiaque.
Solution : Si vous utilisez la sangle pectorale, il est possible que la connexion soit mauvaise entre les électrodes et la peau. Humidifiez à nouveaux les électrodes avec de l'eau.
Solution : Il est possible que la sangle pectorale ne soit pas positionnée correctement. Repositionnez-la. Il peut être nécessaire d'essayer à plusieurs reprises pour trouver la bonne position.
Solution : Vérifiez que la distance entre la sangle pectorale et la console n'est pas supérieure à la distance recommandée de 90 cm.
Solution : Les piles de la sangle pectorale sont peut-être usagées. Apportez la sangle pectorale dans une bijouterie ou retournez-la à Horizon Fitness pour faire remplacer les piles.

Problème : Lecture erronée ou incohérente.
Solution : Ce problème est souvent dû à des électrodes sèches ou à une sangle mal serrée. L'humidification des électrodes en caoutchouc est nécessaire pour une utilisation performante. Appliquer une quantité d'humidité plus importante sur les électrodes et serrez la sangle.
Cherchez dans l'environnement de votre appareil les sources possibles d'interférences comme les lignes à haute tension, les gros moteurs, etc.

Vous pouvez également rencontrer des erreurs de lecture dans les conditions suivantes :
. Serrage trop important des poignées de rythme cardiaque. Essayez de conserver une pression modérée lorsque vous saisissez les poignées de rythme cardiaque.
. Mouvement et vibration constants dus à un serrage constant des poignées de rythme cardiaque durant les exercices.
. Lorsque vous respirez fortement durant une séance.
. Lorsque l'afflux sanguin des mains est gêné en raison par exemple d'une bague.
. Lorsque vos mains sont sèches ou froides. Essayez d'humidifier la paume de vos mains ou frottez les pour les réchauffer.
. Personnes souffrant d'arthrite grave.
. Personnes souffrant d'artériosclérose ou de désordre de la circulation périphérique.
. Personne dont la peau des paumes des mains est particulièrement fine.

Note : Des sources d'interférences extérieures, comme les ordinateurs, les moteurs et les lumières fluorescentes peuvent engendrer des problèmes de lecture du rythme cardiaque.

Si la section de résolution des problèmes ci-dessus ne suffit pas à résoudre les problèmes, cessez toute utilisation et éteignez l'appareil. Contactez votre revendeur pour une assistance supplémentaire.

Questions fréquemment posées

Les bruits émis par mon vélo d'appartement sont-ils normaux ?

Nos vélos d'appartement font partie des plus silencieux sur le marché car ils utilisent une transmission à courroies et une résistance magnétique sans friction. Nous utilisons des coussinets afin de minimiser le bruit. Toutefois, le système de résistance étant tellement silencieux, il peut arriver que vous entendiez un léger bruit mécanique. Contrairement aux anciennes technologies plus bruyantes, ce vélo d'appartement ne provoque aucun bruit de ventilateur, de friction de courroie ou d'alternateur qui pourrait masquer les bruits mécaniques. Ces bruits mécaniques sont normaux. Ils sont causés par le transfert de l'énergie à un volant rotatif. Tous les coussinets, les courroies et autres pièces rotatives génèrent du bruit qui se transmet par le boîtier et le cadre. Il est également normal que ces bruits changent légèrement au fur et à mesure de l'utilisation en raison de l'expansion thermique des pièces.

Pourquoi mon vélo d'appartement est-il plus bruyant qu'en magasin ?

Tous les produits fitness semblent moins bruyants en salle d'exposition car le bruit de fond du magasin atténue le bruit de l'appareil. La réverbération est également moins importante sur un sol en béton recouvert de moquette que sur un sol en parquet. Un socle en caoutchouc peut permettre de réduire la réverbération par le sol. Si un produit fitness est placé à proximité d'un mur, la réflexion du bruit sera en outre plus importante.

Quelle est la durée de vie d'une courroie ?

La modélisation informatique que nous avons réalisée indique des milliers d'heures d'utilisation sans entretien. Des courroies sont utilisées dans la plupart des applications exigeantes comme la transmission utilisées sur les motos.

Puis-je déplacer le vélo d'appartement une fois installé ?

Votre vélo d'appartement dispose d'une paire de roues intégrées au pied avant. Il est donc très simple de le déplacer. Il vous suffit pour cela de le faire rouler sur les roues de transport avant.

Vous devez néanmoins placer votre vélo d'appartement dans une pièce spacieuse et agréable. Votre vélo d'appartement est conçu pour utiliser un espace au sol minimum. De nombreuses personnes l'installent devant un poste de télévision ou une fenêtre panoramique. Si possible, évitez de le placer sur un sol instable. Pour que l'exercice soit une activité quotidienne motivante, le vélo d'appartement doit être placé dans un cadre agréable.

Consignes sur les exercices

Consultez toujours un médecin avant de démarrer un programme d'exercices.

A quelle fréquence ?

L'American Heart Association recommande de faire de l'exercice au minimum 3 à 4 jours par semaine afin de conserver un fitness cardiovasculaire de qualité. Si vous avez d'autres objectifs, comme la perte de poids ou de graisse, vous atteindrez vos objectifs plus rapidement par des exercices plus fréquents. Que la fréquence soit de 3 ou de 6 jours, rappelez-vous que votre objectif ultime doit être de faire de l'exercice un mode de vie. De nombreuses personnes obtiennent d'excellents résultats avec un programme fitness spécifique s'ils déterminent un moment spécifique de la journée. Peu importe qu'il s'agisse du matin avant la douche, durant l'heure du repas ou en regardant les informations. L'essentiel est que cet horaire vous permette de respecter un planning et un moment où vous ne serez pas interrompu. Si vous voulez obtenir de bons résultats avec votre programme fitness, vous devrez en faire une priorité dans votre vie. Décidez alors d'un horaire, prenez votre agenda et notez vos heures d'exercice pour le mois à venir !

Combien de temps

Pour bénéficier de tous les avantages aérobics, nous vous recommandons de faire de l'exercice entre 24 et 32 minutes par séance. Néanmoins, démarrez lentement et augmentez progressivement la durée de vos exercices. Si, par exemple, vous êtes restés sans faire de sport durant une année, il peut être utile de commencer par une durée de cinq minutes. Votre corps aura besoin de temps pour s'adapter à la nouvelle activité. Si votre objectif est la perte de poids, une séance plus longue à une intensité plus faible est plus efficace. Une durée d'exercice de 48 minutes ou plus est recommandé pour obtenir les meilleurs résultats en termes de perte de poids.

A quelle intensité ?

Cela dépend de vos objectifs. Si vous utilisez le vélo d'appartement Horizon Fitness pour vous préparer à un 5km, vous devrez probablement vous entraîner à une intensité supérieure que si votre objectif est un fitness général. Quel que soit votre objectif à long terme, commencez toujours par un programme d'exercice de faible intensité. L'exercice aérobic n'a pas besoin d'être difficile pour être bénéfique ! Il existe deux moyens de mesurer l'intensité de vos exercices. La première consiste à contrôler votre rythme cardiaque et la seconde à évaluer le niveau d'effort perçu (cela est plus simple qu'il semble !).

Note : Consultez toujours votre médecin avant de commencer un programme d'exercice.

Niveau d'effort perçu

La seconde manière, la plus simple, pour évaluer l'intensité des exercices, consiste à évaluer votre niveau d'effort perçu. Lors de vos exercices, si vous êtes trop essoufflé pour conserver une conversation sans être essoufflé, vous travailler trop durement. Une règle simple consiste à travailler par plaisir sans atteindre un niveau de fatigue. Si vous ne parvenez pas à récupérer votre souffle, il est temps de ralentir. Essayez toujours de reconnaître les signes d'efforts trop intenses.

Maintenance simple

Quelle est la maintenance simple nécessaire ?

Nous utilisons des coussinets sur notre vélo d'appartement. Ainsi, la lubrification n'est pas nécessaire. L'étape de maintenance la plus importante consiste à essuyer simplement votre transpiration de l'appareil après chaque utilisation.

Comment nettoyer mon vélo d'appartement Horizon Fitness ?

Nettoyez-le à l'aide de savon et d'eau uniquement. N'utilisez jamais de solvants sur les pièces en plastique. La propreté de votre vélo d'appartement Horizon Fitness et son environnement permettront de résoudre les problèmes de maintenance et de réduire les interventions. Pour cela, Horizon Fitness recommande de respecter le programme de maintenance préventive.

Après chaque utilisation (tous les jours)

Eteignez le vélo d'appartement à l'aide du bouton on/off et débranchez le câble d'alimentation de la prise murale.

Attention ! Pour éteindre le Vélo d'appartement, débranchez le câble d'alimentation.
. Essuyez le vélo d'appartement à l'aide d'un tissu humide. N'utilisez jamais de solvants car ils pourraient endommager les pièces en plastique.
. Inspectez le câble d'alimentation. S'il est endommagé, contactez Horizon Fitness.
. Assurez-vous que le câble d'alimentation n'est pas placé sous le vélo d'appartement ou tout autre endroit où il est susceptible d'être pincé ou coupé.

Toutes les semaines

Nettoyez sous le vélo d'appartement en suivant les étapes suivantes :
. Eteignez le vélo d'appartement à l'aide du bouton on/off.
. Débranchez ensuite le câble d'alimentation de la prise murale.
. Déplacez le vélo d'appartement.
. Essuyez ou aspirez les particules de poussière ou autres objets susceptibles de s'être accumulés sous le vélo d'appartement.
. Replacez le vélo d'appartement dans sa position initiale.

Tous les mois

. Inspectez que toutes les pièces d'assemblage et les pédales de la machine sont bien fixées.

A quelle intensité ?

Cela dépend de vos objectifs. Si vous utilisez le vélo d'appartement Horizon Fitness pour vous préparer à un 5km, vous devrez probablement vous entraîner à une intensité supérieure que si votre objectif est un fitness général. Quel que soit votre objectif à long terme, commencez toujours par un programme d'exercice de faible intensité. L'exercice aérobic n'a pas besoin d'être difficile pour être bénéfique ! Il existe deux moyens de mesurer l'intensité de vos exercices. La première consiste à contrôler votre rythme cardiaque et la seconde à évaluer le niveau d'effort perçu (cela est plus simple qu'il semble !).

Note : Consultez toujours votre médecin avant de commencer un programme d'exercice.

Niveau d'effort perçu

La seconde manière, la plus simple, pour évaluer l'intensité des exercices, consiste à évaluer votre niveau d'effort perçu. Lors de vos exercices, si vous êtes trop essoufflé pour conserver une conversation sans être essoufflé, vous travailler trop durement. Une règle simple consiste à travailler par plaisir sans atteindre un niveau de fatigue. Si vous ne parvenez pas à récupérer votre souffle, il est temps de ralentir. Essayez toujours de reconnaître les signes d'efforts trop intenses.

Développement d'un programme fitness

Commencez par vous étirer

Avant d'utiliser l'appareil Horizon Fitness, mieux vaut prendre quelques minutes pour réalises quelques exercices d'étirement simples. L'étirement avant l'exercice permet d'améliorer la flexibilité et de réduire les risques de blessures. Réalisez ces étirements par des gestes souples et lents. Ne vous étirez pas jusqu'à ressentir une douleur. Assurez votre équilibre ces étirements.

Appui contre le mur

Placez-vous debout à côté d'un mur, la pointe des pieds à environ 45 cm du mur et l'autre pied à environ 30 cm derrière. Penchez-vous vers l'avant en poussant contre le mur avec la paume de vos mains. Garder le dos droit et maintenez la position durant 15 secondes. Assurez votre équilibre durant l'étirement. Changez la position de vos pieds et répétez la procédure 8 fois.

Etirement des quadriceps

En vous plaçant contre un mur pour l'équilibre, saisissez votre cheville gauche avec votre main gauche et maintenant votre pied contre le mur durant 15 secondes. Répétez la procédure avec la cheville et la main droites et alternez 8 sessions.

Toucher la pointe des pieds

Asseyez-vous au sol avec les jambes serrées et droites devant vous. Ne bloquez pas les genoux. Etirez les doigts vers vos doigts de pied et maintenez la position durant 15 secondes. Assurez votre équilibre durant l'étirement. Changez la position de vos pieds et répétez la procédure 8 fois.

L'importance de l'échauffement et du refroidissement

Echauffement

Les 2/5 premières minutes d'exercice doivent être consacrées à l'échauffement. L'échauffement permet d'assouplir les muscles et de les préparer à un exercice plus dur. Echauffez-vous doucement sur votre appareil Horizon Fitness.

Refroidissement

N'arrêtez jamais soudainement vos exercices ! Une période de refroidissement permet à votre cœur de s'adapter à la diminution des contraintes. Effectuez une période de refroidissement permettant de réduire votre rythme cardiaque. Après la phase de refroidissement, répétez les exercices d'étirement indiqués plus haut pour relâcher vos muscles.

Atteindre les objectifs fitness

Une étape importante pour développer un programme fitness à long terme consiste à fixer vos objectifs. Votre principal objectif consiste-t-il à perdre du poids grâce au vélo d'appartement Horizon Fitness ? A améliorer votre musculation ? A dégager le stress ? A préparer un course ? Connaître vos objectifs vous aidera à développer un programme d'exercices plus cohérent. Voici ci-dessous un certain nombre d'objectifs courants :

. Perte de poids
. Amélioration de la forme et du tonus corporel
. Augmentation du niveau d'énergie
. Amélioration de la performance sportive
. Amélioration de l'endurance cardiovasculaire
. Maintien du poids
. Renforcement des muscles des jambes
. Amélioration du sommeil
. Réduction du stress

Si possible, essayez de définir précisément vos objectifs personnels, des termes mesurables et de les mettre par écrit. Plus vous serez précis, plus facilement vous pourrez suivre votre progression. Si vos objectifs sont à long terme, divisez-les en segments mensuels et hebdomadaires. Les objectifs à long terme peuvent entraîner une baisse de motivation immédiate. Les objectifs à court terme sont plus simples à atteindre. La console de votre vélo d'appartement Horizon Fitness vous propose plusieurs informations qui peuvent être utilisées pour enregistrer votre progression. Vous pouvez suivre la Distance, les Calories ou la Durée. Le temps est l'élément le plus important et le plus utile des fonctions tests.

Tenir un journal de bord

Photocopiez les fiches techniques hebdomadaires et mensuelles des pages suivantes pour enregistrer vos résultats personnels. Vous pourrez ainsi les consulter et être fier de vous et des progrès que vous avez réalisés.

Fiche de suivi hebdomadaire

Semaine # _____			Objectif hebdomadaire : _____		
Jour	Date	Distance	Calories	Temps	Commentaires
Dimanche					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Total					

Semaine # _____			Objectif hebdomadaire : _____		
Jour	Date	Distance	Calories	Temps	Commentaires
Dimanche					
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Total					

Fiche de suivi mensuelle

Mois # _____	Objectif mensuel : _____		
Semaine #	Distance	Calories	Temps
Total			

Mois # _____	Objectif mensuel : _____		
Semaine #	Distance	Calories	Temps
Total			

Garantie d'utilisation à domicile

Durée de vie du cadre
Horizon Fitness garantit le cadre contre les défauts pièces et main d'œuvre sur la durée de vie du propriétaire d'origine.

Composants électroniques & Pièces
Horizon Fitness garantit les composants électroniques et toutes les pièces d'origine pour la période à compter de la date d'achat dans la mesure où l'appareil reste en possession du propriétaire d'origine.

Main d'œuvre
Horizon Fitness couvre les frais de main d'œuvre liés aux réparations éventuelles de l'appareil sur la période à compter de la date d'achat dans la mesure où l'appareil reste en possession du propriétaire d'origine.

Exclusions et limitations
La garantie ne s'applique qu'au propriétaire d'origine et n'est pas cessible. Cette garantie est expressément limitée à la réparation et au remplacement de pièces, d'un cadre ou de composants électroniques défectueux. Elle constitue le seul recours de cette garantie. La garantie ne couvre pas l'usure normale, l'assemblage ou la maintenance incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires qui ne sont pas au départ conçus ou compatibles avec le vélo d'appartement à la vente. Cette garantie ne s'applique pas aux dommages ou échecs dus à des accidents, des abus, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, ou à la négligence. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages indirects. Tous les retours doivent être autorisés au préalable par Horizon Fitness. L'obligation d'Horizon Fitness dans le cadre de cette garantie est limitée au remplacement ou à la réparation, au choix de Horizon Fitness, du produit sur un site agréé. Le site agréé de Horizon Fitness doit recevoir tous les produits auxquels la garantie s'applique. Ces produits doivent parvenir avec tous les frais de transport prépayés et être accompagnés du certificat d'achat. Les pièces et les composants électroniques Reconditionnés Comme Neuf par Horizon Fitness ou ses vendeurs peuvent être fournis en pièces détachées et constituent la limite des termes de la garantie.

Veuillez consulter votre revendeur local pour plus de détails sur la garantie.

HORIZON
FITNESS